



令和7年



すみれ保育園

## 幼児食こんだて表

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1 水	ごはん さばのみそ焼き ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	★チーズ くずもち ミルク	さば △ゆし豆腐	精白米	人参、ニラ、ほうれん草、きゅうり、人参、ネーブル	17 金	タコライス さつま芋の塩バター煮 春雨スープ 果物	せんべい ハーステーケーキ ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ 鶏ささみ	精白米 さつま芋 ★バター春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、もやし、ほうれん草、パイン缶
2 木	焼きそば ちくわの磯辺揚げ すまし汁 果物	バナナ しらすおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	△焼きそばめん	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ、えのきたけ、パイン	18 土	ごぼうピラフ 果物	ウエハース カステラ ミルク	●ベーコン (卵不使用)	精白米 ごま ごま油	ごぼう、人参、玉ねぎ、ビーマン、バナナ
3 金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き こんにゃくのソテー みそ汁(油揚げ) 果物	せんべい キヤロットサンド ミルク	鮭 豚肉 △油揚げ ツナ缶	精白米 ごま油	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、白菜、小松菜、梨	20 月	マージンごはん 鶏肉の梅しそ焼き ベーコンポテト みそ汁 果物	クラッカー サブレ ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、梅びしお、青しそ、玉ねぎ、ネーブル白菜
4 土	運動会			※食パン、人参、ツナ缶、アレ対応マヨネーズ			※HKミックス粉、粉黒糖、★バター、★牛乳				
6 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ 春雨スープ 果物	クラッカー うさぎさんクッキー <sup>♪</sup> フルーツゼリー	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ	21 火	芋ごはん 魚のからあげ くずきりの甘酢あえ 豚汁 果物	ネーブル アイスクリーム Caせんべい	白身魚 わかめ ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 さつま芋 ごま くずきり(マロニー)	きゅうり、とうがん、人参、干しいたけ、梨
7 火	ごはん さばの塩焼き とうがんのそぼろ煮 そうめん汁 果物	ネーブル さつま芋ケーキ ミルク	さば 豚ひき肉	精白米 ごま 白ごま ▲そうめん	とうがん、小松菜、干しいたけ、カイワレ大根、柿	22 水	沖縄そば 豆腐サラダ 果物	★チーズ カレーおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 △豆腐(湯通し)	△沖縄そば 精白米、人参、玉ねぎ、コーン、ツナ缶、カレー粉	白菜、ブロッコリー、人参、柿
8 水	ナポリタン(ウインナー) 温サラダ 白菜と厚揚げのスープ 果物	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	(●ワイン ナー ツナ缶 △厚揚げ わかめ	△スパゲティ 精白米	玉ねぎ、人参、生じいたけ、ピーマン、Hコーン缶、白菜、キャベツ、ブロッコリー、白菜、パイン	23 木	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ 果物	バナナ 芋天ぶら ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 白ごま ごま油	玉ねぎ、切干大根、きゅうり、ごぼう、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、みかん缶
9 木	ごはん(強化米) 花ショウマイ ほうれん草のツナ炒め 鶏肉汁 果物	バナナ ちんすこう ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 ごま油 ▲ぎょうざの皮	玉ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、大根、人参、梨	24 金	わかめごはん(強化米) 炒り豆腐 スライストマト 魚のみそ汁 果物	胚芽クラッcker バナナケーキ ミルク	わかめご飯 炒り豆腐 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、とうがん、柿
10 金	ゆかりごはん レバーフライ 野菜炒め(ハム) あおさ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッcker メロンパン風 トースト ミルク	豚レバー ●卵 ●ハム あおさ △豆腐	精白米	キャベツ、人参、小松菜、パイン	25 土	カレーうどん 果物	ウエハース スティックパン ミルク	鶏もも肉 厚揚げ	▲茹うどん	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ
11 土	ジューシー 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉	精白米	玉ねぎ、人参、バナナ	27 月	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ きゅうりのゴマ酢 うおめん汁 果物	ピスケット ホットケーキ ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 きびなご 白身魚	精白米 ごま ▲うおめん	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、カイワレ大根、ネーブル
14 火	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	ネーブル アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ごま	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、みつば、パイン、りんご	28 火	ミートソーススパゲティ 芋とひじきのサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 鶏もも肉	△スパゲティ さつま芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、白菜、えのきたけ、梨
15 水	ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き ひじきの五目煮 大根汁(油揚げ) 果物	★チーズ 大学芋 ミルク	鮭 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) △油揚げ	精白米	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、大根、梨	29 水	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ 豆腐と白菜のスープ 果物	★チーズ シナモントースト ミルク	豚肉 ツナ缶 △網ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ごま じゃが芋 ★バター	長ねぎ、人参、きゅうり、白菜、えのきたけ、ネーブル
16 木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き パンプキンサラダ 野菜とハムのスープ 果物	バナナ いなり風おにぎり ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用)	△ロールパン(超熟) じゃが芋	かぼちゃ、白菜、小松菜、Hコーン缶、人参、ネーブル	30 木	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) 八宝菜 とうがん汁	バナナ バナナきな粉 ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま	白菜、たけのこの、人参、生じいたけ、とうがん
						31 金	おばけカレー きゅうりとみかんの甘酢 あおさ汁(豆腐) ヨーグルト	せんべい パンブキン おばけマフィン ミルク	豚ひき肉 あおさ △豆腐 ★ヨーグルト	精白米 じゃが芋 ★バター	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、レーズン、きゅうり、みかん缶

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。